



ONKOLOLESSAA HANGA MUDDE 2021 DABALLII KUDURAA FI MUDURAA

Kanneen armaan gadii wantoota sadii isin beekuu qabdani:

- 1. Hanga Muddee 31, 2021**, hirmaattotni Kuduraalee fi Muduraalee haaraa fi qoraa bituuf ji'a ji'aan **\$\$\$ dabalataa** ni qabaatu. Faayidaawwan \$\$\$ kanneen armaan gadiiti:
 - » daa'imaan \$24 (umrii 1–5)
 - » Hirmaattuu dubartii ulfaan yookan harma hin hoosisneen \$43
 - » Hirmaattuu harma hoosistuudhan \$47
- 2.** Ji'a Ji'aan kuduraa fi muduraa \$\$\$ keessan hunda fayyadamuuf karoora baasaa.

3. Kanneen armaan gadii yaadota muraasa Karoora baasuuf isin gargaarani:



JALQABA WIC FAYYADAMAA!

Fayidaawwan kanneen akka Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Sagantaa Gargaarsa Nyaata Dabalataa) dura Kaardii Woman, Infants and Children (WIC, Dubartoota, Finnoota fi Daa'imman) keessan jalqaba galmeec irratti fayyadamaa.



KAN QORRES YAADAA!

Bakka qorrisiisu yoo qabaattan fuduraalee fi kuduraaleen qorraan cuunfaawwanii fi yeroo nyaataa irratti nyataa xixiqoo salphaa ta'an hojjachuuf filatamoodha.



AKKA SALPHATTI ILAALAA!

Nyaataawwan dafaii qaqqabanii fi oolchaadhaf fuduraalee fi kuduraalee muramanii qophaa'an yookin salaaxaa fi kuduraalee saamsaman filadhaa.



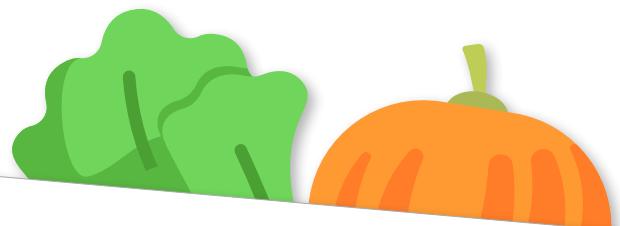
WANTOOTA JAALATTAN BITADHAA!

Qorii kuduraa keessan kuduraa waqtii ta'an kan akka burtukaanaa yookan pears dhan guutaa. Yeroo hedduu waan akka qoosxaa, mixaaxisoota, dinnacha mi'aawaa, fi birokolii bitadhaa.



AMMA BITAA KUUSAA!

Fuduraalee fi kuduraalee yeroo dheeraa turan kanneen akka poomii, raafuu, kaarotii, Dinnicha, Qullubbii fi dabaaqula dabalataa bitadhaa.



Maddoota nyaata qopheessuu fuduraalee fi kuduraalee

- ✓ Saahinaa Koo, Mana nyaata itti bilcheessan kiyya myplate.gov/myplate-kitchen
- ✓ FoodHero.org
- ✓ Bigiltuu qabaadhaa fruitsandveggies.org/recipes/
- ✓ WIC Teeksas - bit.ly/TexasWIC

Akkasumas aappii WICShopper, Pinterest ilaala, yookin qorsoota barbaachisoo fi yaadota biroof WIC gaafadhaa!



Yaadota faayidaawan kuduraa fi muduraa keessan fayyadamuuf akka karoorsitan sin gargaaran!

Torban 1



Qorraa

Goraa Makaa oz. 12	\$3.50
Kuduraalee Makaa oz. 16	\$1.75

Haaraa

Birookoolii Paawundii 1	\$2.99
Poomii fuujii guddaa 3	\$1.75

Dimshaasha

\$9.99

Dimshaasha
\$44.75

Torban 2



Qorraa

Boqqolloo Mi'aawaa oz. 10	\$2.00
Maangoowwan Muraman oz. 12	\$2.99

Haaraa

Goraa cuqlisia Orgaanikii ta'an oz. 6	\$3.99
Baala Salaaxaa Magariisa qabaa 1	\$2.49

Dimshaasha

\$11.47

Torban 3



Qorraa

Asparagus waadame oz. 12	\$2.99
Peache Muraman oz. 10	\$2.99

Haaraa

Ispiinach oz. 8	\$1.99
Kaarotii waadame oz. 16	\$1.99

Diimshaasha

\$9.96

Torban 4



Qorraa

Ataraa fi Kaarotii oz. 16	\$1.75
---------------------------------	--------

Haaraa

Dabaaqula Xiqqaa 1	\$2.50
Zucchini Muramaa oz. 12	\$3.50
Dinnicha Diimaa Magaalaa Paawundii 5	\$2.99
Qullubbiwwan Magariisa qabaa 1	\$1.99

Dimshaasha

\$12.73

(Yaadachiisa: Gatiwwan tarreffaman beeksisa kuusaa naannoo irratti kan hundaa'anii fi tilmaama qofaadha.)

Hiriyooni keessanis kuduraalee f muduraalee dabalataa argachuu akka danda'an waa'ee WIC itti himaa!

WIC qunnamuudhaf karaalee salphaa ta'an kanneen qoodaa:

- » **WIC** gara **96859** tti ergaa
- » Help Me Grow WA Hotline **1-800-322-2588** irratti bilbilaa
- » ParentHelp123's ResourceFinder
parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program irratti daawwadhaa

Dhaabbanni kun carraa wal qixa ta'e kan kennuu dha. **WIC Washington wal hin dabarsu.**

DOH 962-1005 October 2021 Oromo Galmee kana dhangii biraan gaafachuuf 1-800-841-1410 irratti bilbilaa. Maamiloonnii dhagahuu hin dandeenyee yookin dhagahuu irratti rakkoo qabdan, maalo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin WIC@doh.wa.gov dhaf imeelii ergaa.